

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 6»



Скопец Ю.А. Скопец Ю.А.

«21» июня 2012 г.

«Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни»

для учащихся 1-4 классов

Руководитель педагогического коллектива

Скопец Ю.А. Скопец Ю.А.

«21» июня 2012 г.

«Здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов» (1946 г.)

***Устав всемирной организации
здравоохранения***

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни (далее – Программа) в соответствии с определением федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО) — комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, вести работу по экологическому просвещению, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;

- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).

Влияние данных факторов заставило в настоящее время особенно остро звучать проблеме сохранения здоровья младших школьников. Согласно данным ФГБУ Центрального НИИ здравоохранения и информатизации здравоохранения, общее количество заболеваний детей в возрасте до 14 лет по России только за период с 2005 по 2009 годы увеличилось на 12,12%¹ (2005г. - 36837391, 2009г. - 41302003 различных заболеваний). При этом первое место занимают патологии дыхания – ими страдают 49,5% детей до 14 лет и 32,7% подростков, заболеваниями органов пищеварения - 7% детей и 9,5% подростков, болезнями глаз – 5,2% детей. В период роста от 14 лет обостряются болезни костно-мышечной системы – они наблюдаются у 7,5% молодых людей, травмы и отравления – 6,6%, болезни глаз – 5,1%, психические расстройства – 3,4% подростков.

1

http://www.mednet.ru/images/stories/files/statistika/zabolevaemost_detskogo_naseleniya/2010/Zabolevaemost2010_chast3.pdf

Исследование показателей заболеваемости учащихся начальных классов МБОУ «Средняя школа № 6» города Ачинска Красноярского края в 2012 году выявило следующие данные:

- 1) из 518-ти учащихся 1-4 классов 373 (72%) имеют отклонения в здоровье,
- 2) всего обнаружено 510 различных заболеваний, из них:
 - 38,43% заболевания опорно-двигательного аппарата
 - 11,96% заболевания органов зрения
 - 4,31% нервно-психические заболевания
 - 4,11% ожирение
 - 1,56% заболевания органов пищеварения
 - 1,17% заболевания сердечно-сосудистой системы
 - 37,45% другие заболевания

По данным НИИ гигиены детей и подростков РАМН и НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды РАМН – вклад факторов внутришкольной среды в формировании здоровья детей составляет 21-27%. Следовательно, в силах школы организовать деятельность по снижению заболеваемости учащихся.

Среди факторов риска в сохранении здоровья учащихся, которые особенно остро проявляются в образовательной деятельности, следует отметить следующие:

- Стрессовая педагогическая тактика (несоответствие между школьными требованиями и психофизиологическими возможностями учеников, авторитарный характер взаимоотношений, «традиционная» система оценивания)
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
- Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса
- Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
- Провалы в существующей системе физического воспитания
- Интенсификация учебного процесса
- Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья
- Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни²

Наиболее эффективным путём их преодоления и формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

² М.М. Безруких и др., 2006

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

Настоящая программа учитывает психологические и психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста, опирается на зону актуального развития. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания.

Одним из компонентов формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы школы по охране здоровья обучающихся.

- 1. Цель, задачи и результаты деятельности, обеспечивающей формирование основ экологической культуры, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, описание ценностных ориентиров, лежащих на её основе**

Основная цель настоящей программы — сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся начальных классов МБОУ «Средняя школа № 6» как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному

развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

Формирование у обучающихся:

- основ экологической грамотности
- основ экологического мышления, опирающегося на экосистемную познавательную модель, как средства формирования экологической грамотности, приобщения к экологической культуре человечества, экологического самообразования в течение жизни;
- экологического сознания, проявляющегося в экологической направленности личности – мотивации и ценностных установках на действия, поведение в рамках экологического императива, экологического права и этических норм в интересах здоровья человека, безопасности жизни, устойчивого развития жизни и природы;
- опыта индивидуального и совместного проектирования и реализации экологически целесообразного, здорового образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды; участия в социально-значимых проектах в интересах устойчивого развития территории;
- представления о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- представления с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- познавательного интереса и бережного отношения к природе;

- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Ожидаемые результаты:

I. Положительная динамика состояния здоровья учащихся, выраженная в следующих критериях:

- 1) Физическое здоровье школьников – оптимальный уровень функционирования школьно-зависимых систем организма и высокая резистентность (оценивается по динамике развития школьно-зависимых систем организма и заболеваемости)
- 2) Социальное здоровье, определяющееся 1) состоянием благополучия или неблагополучия человека; 2) оптимальной трудоспособностью и жизненной активностью; 3) социальной обусловленностью здоровья поведением, образом жизни и мыслей индивидуума (показатели сформированности: социальная адаптированность, приверженность гуманистическим нормам жизнедеятельности, социальная активность)
- 3) Психическое здоровье – способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой (оценивается по уровню и структуре тревожности)

II. Изменение экологической культуры, системы знаний и установок учащихся на сохранение собственного здоровья, безопасный образ жизни выраженное в следующих критериях:

- 1) У учащихся сформирован целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий, в том числе усвоены:
 1. социально поощряемые стереотипы поведения в окружающей среде;
 2. первичные экологические представления, адекватные научным знаниям;
 3. социальные нормы экологически безопасного поведения;
 4. личный опыт эмоционально-ценностных сопереживаний природным объектам, мотивирующим на действия в интересах безопасности жизни, здоровья человека и окружающей его среды при решении ключевого противоречия экологического сознания этого возраста «хочу-нельзя»;
 5. коллективно-распределяющий опыт применения универсальных учебных действий, предметных знаний и умений в практических действиях по организации здоровьесберегающего уклада школьной жизни, учёбы, быта.
- 2) Выпускники начальной школы овладели начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) Сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, младшие школьники имеют мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 4) У учащихся сформировано представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- 5) Имеется представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- 6) сформировано представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 7) учащиеся выполняют правила личной гигиены и готовы на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- 8) сформировано представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- 9) сформировано представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, младшие школьники умеют составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- 10) учащиеся владеют элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
- 11) сформированы навыки позитивного коммуникативного общения;
- 12) учащиеся умеют делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 13) сформирована потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития

III. Учащиеся должны научиться:

- *описывать* простейшие экологические причинно-следственные связи в окружающем мире, *анализировать их. объяснять*;
- *называть* экологические проблемы жизни природы и человека; опасности для окружающей среды и здоровья человека; способы их предотвращения: правила экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни: правила научной организации учебного труда;
- *объяснять* смысл закона экологии «Все связано со всем»: связи здоровья природы со здоровьем человека, его умением учиться и экологической грамотностью: как следует заботиться о здоровье человека и здоровье природы: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешности учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- *приводить примеры* связей здоровья человека и здоровья природы, здоровья природы и поведения человека; разнообразия окружающего мира - природного, мира людей, рукотворного мира; цепочек экологических связей; экологически предосторожного поведения в окружающей среде;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- необходимости экономии в быту, предвидения последствий своего поведения для природы и человека: следования законам природы;
- *формулировать своими словами*, что такое «экологическая культура», «биологическое разнообразие»; «экология», «здоровый образ жизни», «безопасность»;
- *разыгрывать* экологически проблемные ситуации с обращением за помощью к врачу, специалистам, взрослому;
- *цитировать и организовывать* экологически направленную деятельность в окружающей среде по образцу (инструкции): планировать безопасное поведение в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях* типичных для места проживания;

- *рефлексировать* результаты своих действий для здоровья человека, состояния окружающей среды (как получилось сделать, что и как следует исправить); *оценивать* результаты по заранее определенному критерию: *делать выводы* о том, в чем причины экологических проблем: какие качества в себе надо воспитывать, чтобы сохранить здоровье свое, окружающих людей, природы, как поступать стыдно:
- *рассуждать* о взаимосвязях здоровья человека и здоровья природы, если..., то...: о правилах экологически безопасного поведения в окружающей среде, индивидуальных особенностях здоровьесберегающего поведения и ситуациях учебы, общения, повседневной жизни:
- *высказывать* свое отношение к проблемам в области экологии, здоровья и безопасности:
- *организовывать* здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей:
- *самостоятельно выполнять* домашние задания с использованием индивидуально-эффективных, здоровьесберегающих приёмов.

Категория учащихся: обучающиеся 1-4 классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» (возраст 7-11 лет).

Категории учащихся по образовательной программе: в настоящее время общеобразовательную программу не осваивают 10 учащихся начальной школы, в следующем году они начнут либо продолжат обучение по программе школы 7 вида. Остальные 507 учащихся продолжают изучение предметов по общеобразовательной программе

Психолого-социальный портрет учащихся: в начальной школе обучаются ребята из семей составляющих неоднородную группу по степени финансовой обеспеченности, находящихся в различных социальных статусах: от полных до неполных семей, находящихся в тяжёлой жизненной ситуации и социально опасном положении. В начальной школе обучаются 8 ребят, находящихся под опекой, из них трое являются полными сиротами. В связи с этим у многих школьников возникает ситуация, когда в семье не всегда могут уделить время формированию у детей здорового образа жизни.

По показателям физического здоровья 92% учащихся отнесены к основной группе физической культуры, 6% - к подготовительной, 2 учащихся (0,4%) определены в специальную группу, 1% - 5 учащихся освобождены от занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения обучающимися содержания образовательной программы.

Результаты освоения 1-го модуля (1 класс):

Формируемые компетенции: позитивно относиться к своему здоровью, иметь многообразие двигательного опыта, использовать его в организации активного отдыха и досуга.

Должны знать: понятие о режиме дня, динамика работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности, знание эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности, основ профилактики переутомления и перенапряжения.

Должны уметь: составлять рациональный режим дня и отдыха, следовать ему, выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок, умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых, умение эффективно использовать индивидуальные особенности работоспособности.

Результаты освоения 2-го модуля (2 класс):

Формируемые компетенции: владеть способами физического самосовершенствования, знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о личной безопасности, иметь многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств

Должны знать: представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов

Должны уметь: делать выбор соответствующих возрасту нагрузок и их видов, иметь потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой, умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом

Результаты освоения 3-го модуля (3 класс):

Формируемые компетенции: владеть способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки, самоконтроля, владеть элементами психологической грамотности

Должны знать: о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний.

Должны уметь: владеть навыками оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных способностей, владеть навыками работы в условиях стрессовых ситуаций, навыками самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях, эмоциональной разгрузки и их использовании в повседневной жизни, управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

Результаты освоения 4-го модуля (4 класс):

Формируемые компетенции: самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни.

Должны знать: о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни, о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что правила этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности, иметь представление о социокультурных аспектах питания, его связи с историей и культурой народа.

Должны уметь: соблюдать правила рационального питания, проявлять интерес к традициям народа, связанным с питанием и здоровьем, расширять знания об истории и традициях своего народа.

Результаты освоения 5-го модуля (1-4 класс):

Формируемые компетенции: основы экологической грамотности, экологического мышления, экологического сознания.

Должны знать: первичные экологические представления, социальные нормы экологически безопасного поведения

Должны уметь: индивидуально и в коллективе проектировать и осуществлять экологически целесообразные действия

2. Направления деятельности по здоровьесбережению, обеспечению безопасности и формированию экологической культуры обучающихся, отражающие специфику образовательного учреждения, запросы участников образовательного процесса

Для наибольшей эффективности деятельности ОУ в области сохранения здоровья обучающихся деятельность педагогического коллектива была распределена между обеспечением четырёх сред: информационной, психолого-социальной, мероприятийно-деятельностной и инфраструктурой ОУ. Выделение таких направлений деятельности позволяет получать наиболее полное представление о здоровьесберегающей среде всего учреждения.

I. Создание и обслуживание информационной среды. Функционирование данной среды происходит в трёх направлениях: работа с родителями, учащимися и педагогами.

II. Проведение мероприятий и сопровождение деятельности школьных кружков и секций, обеспечивающих охрану здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни.

III. Психологическая и социальная поддержка учащихся и детских коллективов, а так же родителей и семей обучающихся.

IV. Формирование школьной инфраструктуры, обеспечивающей охрану здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни.



Рисунок 1 Взаимоорганизация основных направлений программы

Из модели видно, что основой здоровьесберегающей среды школы является её инфраструктура. Кроме того видим, что информационная сред охватывает психолого-социальную и мероприятийно-деятельностную.

3. Модели организации работы, виды деятельности и формы занятий с обучающимися по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного уклада школьной жизни, поведения; физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, профилактике употребления психоактивных веществ обучающимися, профилактике детского дорожно-транспортного травматизма

Принципы и особенности организации обучения по образовательной программе

Основой для проведения работы по сохранению здоровья является отлаженная школьная инфраструктура, позволяющая базировать на себе остальные виды работ. В неё входят:

- Зонирование школьных помещений: разделение всего школьного пространства на зоны отдыха и покоя, зоны активных игр, зоны тихих игр, учебные зоны. Такое распределение пространства даёт возможность младшим школьникам наиболее качественно организовать двигательную активность младших школьников во время перемен и динамических пауз и психологически быть готовым к началу учебных занятий. В пространство зон активных игр включены шведские стенки, модульные конструкторы, спортивный игровой инвентарь. Пространство отдыха и покоя содержит ковровые настилы (которые дают возможность ребятам походить по ним без обуви, полежать и т.д.), сидения. В зонах тихих игр, территориально удалённых от зон активных игр, включены комплекты столов и сидений, наборы настольных игр.

- Наличие двух спортивных залов и других помещений для обеспечения работы спортивных секций, клубов и объединений внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности. Обеспеченность спортивным инвентарём, необходимым для нормальной работы секций по биатлону, футболу, волейболу, баскетболу, кружка «Забытые игры Руси», учебных занятий физической культурой.

- Система школьного питания, обеспечивающая учащихся разнообразным, сбалансированным и полезным питанием в соответствии с существующими нормами. Наличие договора с комбинатом школьного питания на поставку продуктов. Бесплатное питание учащихся из социально неблагополучных семей. Двухразовое бесплатное питание учащихся с ограниченными возможностями здоровья. На сегодняшний день доля учащихся, получающих горячее питание – 86%

- Медицинская служба, своевременно оценивающая состояние здоровья ученического и педагогического коллективов и персонала. Возможность предоставления квалифицированной первой доврачебной помощи учащимся и работникам школы.

- Наличие школьного сайта и форума, дающего широкие возможности по созданию информационной среды образовательного учреждения

Инфраструктура ОУ является базовой для остальных направлений работы по сохранению здоровья учащихся.

Психологическая и социальная поддержка учащихся производится по направлениям:

1) Обеспечение комфортной среды на уроках, иных занятиях:

- ✓ Обучение педагогического коллектива здоровьесберегающим и здоровьесформирующим технологиям (под ними понимаем совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью) и контроль учебного процесса на предмет их применения

✓ Мониторинг состояния отношений в ученических коллективах (социометрия, оценка отношений ребёнка с классом), психологических состояний школьников (определение уровня тревожности, оценка готовности к обучению, методика изучения зрелости поступающих в первый класс и др.)

✓ Консультирование учащихся и педагогов у школьных специалистов

✓ Пропаганда работы телефонов доверия

2) Работа с семьями обучающихся:

✓ Информирование родителей о результатах мониторингов, совместное планирование стратегии преодоления трудностей в личностном развитии учащихся

✓ Школы молодых родителей по вопросам сохранения здоровья и поддержания комфортной психологической среды в семье

✓ Совместные мероприятия с родителями и общественностью

✓ Сопровождение «трудных» семей школьными специалистами: психологом и социальным педагогом

3) Индивидуальная и групповая работа школьной психолого-педагогической службы с учащимися

Третье направление данной программы – организация мероприятий, деятельности кружков и секций, учебных занятий, направленных на сохранение здоровья обучающихся, включает в себя:

1) Физическое воспитание (уроки физической культуры, трудовое воспитание)

2) Работа кружков и секций спортивно-оздоровительной направленности

3) Проведение общешкольных досуговых мероприятий – соревнований, акций, праздников и др.

4) Проведение тематических занятий в рамках реализации программы в классных коллективах, с родителями обучающихся и педагогами

5) Регулярные медицинские осмотры учащихся

Четвёртое направление – обеспечение информационной среды, включает в себя:

1) Работу с семьями обучающихся:

✓ Просветительская работа с родителями воспитывающей здоровьесформирующей и здоровьесберегающей направленности, в том числе в виртуальной форме, проводимая на страницах школьного сайта

✓ Освещение деятельности школы на школьном сайте, школьных новостных стендах и родительских собраниях

2) Работу с учащимися:

✓ Тематические классные часы по вопросам сохранения здоровья

✓ Ведение раздела «Страничка здоровья» школьного сайта

✓ Обновление материалов школьных информационных стендов

✓ Популяризация работы спортивных кружков, секций, объединений

3) Работу с педагогическим коллективом

✓ Проведение семинаров и так же виртуальных педсоветов по вопросам сохранения здоровья обучающихся на школьном сайте и локальной сети

✓ Пополнение и популяризация методической копилки ОУ

✓ Анализ проводимых занятий на предмет оценки качества применяемых здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

Виды деятельности и формы занятий

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Основное содержание образовательной программы

Модуль 1 «Режим дня, учёбы и отдыха учащихся»

Режим дня. Значение режима дня для здоровья и успешной учебы в школе. Построение режима дня для учащихся младших классов.

Гигиена учебных занятий в школе. Чистота рабочего помещения, рабочего места, проветривание. Назначение и правильное выполнение физкультминуток на уроках. Организация отдыха на перемене.

Необходимость активного отдыха после классных занятий. Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки). Рациональный отдых в выходные дни и во время школьных каникул.

Время приготовления уроков в соответствии с режимом дня. Основные правила организации рабочего места дома (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Правильная посадка. Проветривание рабочего помещения.

Основные рекомендации по гигиене зрительной работы (чтение, рисование, просмотр телепередач, игры на компьютере, и др.): освещенность рабочего места, расстояние от глаз до рабочей поверхности, гимнастика для глаз.

Гигиена сна. Гигиенические требования к проведению сна, гигиенические процедуры перед сном, продолжительность сна; индивидуальная постель; значение чистого воздуха в спальне.

Модуль 2 «Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья»

Понятие физической культуры. Понятие о закаливании. Значение закаливания. Природные факторы закаливания: воздух, вода и солнце.

Утренняя гигиеническая гимнастика – «зарядка». Значение утренней гимнастики и водных процедур для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Сведения об условиях, необходимых для зарядки. Понятие о комплексе утренней гимнастики.

Основные виды закаливания воздухом: пребывание в помещении в облегченной одежде, утренняя зарядка, игры на воздухе, прогулки, спортивные развлечения. Правила пользования солнечными ваннами. Порядок проведения водных процедур, обтирания, ножных ванн. Основные правила купания в водоемах.

Прогулки и их значение. Соответствие одежды во время прогулок погоде и характеру занятий.

Осанка. Понятие и определение. Воспитание правильной осанки. Значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармонического развития всего организма.

Понятие о скелете, его строении (позвоночник, грудная клетка, кости черепа, кости конечностей, таза).

Влияние на формирование правильной осанки утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, труда, контроля за позой во время занятий, ходьбы.

Модуль 3 «Физическая и эмоциональная саморегуляция»

Напряжение, утомление, переутомление. Способы оценки функционального состояния по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных способностей. Выбор оптимальной нагрузки.

Эмоции. Понятие и определение. Взаимосвязь чувств и поступков. Стресс и стрессовые состояния.

Положительные и отрицательные эмоции. Взаимосвязь эмоций и физического состояния. Самоконтроль, приёмы регуляции эмоций.

Причины и последствия событий. Принятие решений.

Психоактивные вещества, их действие на организм и эмоции. Негативные последствия принятия психоактивных веществ.

Вредные привычки, их причины. Способы борьбы с вредными привычками. Тренинг безопасного поведения.

Воля. Понятие и определение. Волевое поведение.

Модуль 4 «Основы рационального питания»

Значение пищи для роста, развития и жизнедеятельности организма. Пища животного и растительного происхождения. Продукты наиболее полезные для питания школьника.

Значение полноценного питания, режим питания. Рациональное время и объём пищи за завтраком, обедом, ужином. Правила приема пищи. Правила поведения за столом.

Вред частого употребления еды всухомятку, жареных блюд, острых приправ, способствующих возникновению заболеваний органов пищеварения. Полезное значение для организма горячих блюд и вред очень горячей пищи.

Недопустимость злоупотребления сладостями, кондитерскими и хлебобулочными изделиями. Вред недостаточного и избыточного потребления пищи, опасность употребления недоброкачественной пищи.

Культура поведения за столом. Этика приёма пищи. Культурные традиции народа, связанные с культурой приёма пищи.

Модуль 5 «Экологическое воспитание»

Флора и фауна «малой Родины». Зависимость изменений в природе от времён года. Причины и характер природных явлений. Влияние человека на природу. Бережное отношение к зеленым насаждениям, птицам, животным.

Наблюдения за явлениями природы и их отображение в слове (стихи), музыке (песни), живописи. Способы общения человека с природой. Общение человека с животными. Поведение животных.

Природа планеты. Флора и фауна. Земля как уникальное творение Вселенной. Защита планеты от самоуничтожения.

Экология- наука о взаимоотношениях живых существ между собой и с окружающей их природой. Культура экологических знаний. Экология в быту: опасные вещества на службе человека.

Условия жизнедеятельности человека: обеспечение рабочего места и зон отдыха свежим воздухом, поддержание освещения, влажности. Зелёные насаждения дома. Бытовые устройства, представляющие опасность для здоровья. Воздействие электромагнитных волн на организм человека. Экологическая среда человека: учение о гигиене. Половая гигиена.

Человек и природа. Общение с природой как отдых. Духовная работа, наслаждение жизнью. Элементы природы, привнесённые в бытовую жизнь. Отношение к флоре и фауне, содействие их процветанию в микросреде человека. Одухотворение природы. Общение с природой посредством искусства. Природа как «психотерапевт»

Учебный план образовательной программы

Цель обучения по программе - раскрытие детям основ здорового образа жизни, содействие оздоровлению учащихся, что в конечном итоге позволит младшим школьникам формировать здоровый образ жизни

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – ученики 1-4 классов, от 7 до 11 лет.

Обучение происходит на протяжении 4 лет модулями – 4 модуля на каждый год с 1 по 4 класс, 5-ый модуль изучается на протяжении всех четырёх лет обучения в начальных классах.

Виды учебной деятельности, которые проходят через все уроки в рамках курса, являясь его содержательными и методологическими связующими звеньями:

- ✓ Работа в парах, группах, индивидуальная работа по усвоению материалов занятий
- ✓ Составление словаря терминов и понятий
- ✓ Составление галереи образов. Содержанием Галереи образов может стать самый разнообразный наглядный материал: фотографии, иллюстрации, репродукции картин, изображающие рассматриваемую на занятиях тематику
- ✓ Использование информационно-коммуникационных технологий для наглядного представления материала, придания ему необходимой формы, определения пространства самостоятельного поиска учащимися тематической информации как на занятиях, так и самостоятельно дома
- ✓ Изготовление учебного продукта на основе предъявленного учебного материала: портфели достижений, информационные стенды.

Учебный план 1-го модуля (1 класс)

Раздел	Тема	Кол-во часов по разделу	Вид учебного занятия	Формы контроля знаний
Режим дня	Что такое режим дня и для чего он нужен?	2	Мультимедийное занятие	Индивидуальный опрос
	Учимся строить свой режим дня		Практикум	Проверка письменных работ
Как соблюдать гигиену занятий	Гигиена – что это?	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Чистота – залог здоровья!		Комбинированное занятие	Фронтальный+ индивидуальный опрос
	Физкультминутки и полезные движения на перемене		Практикум	Результаты работы в малых группах
Учимся активному отдыху	Активный отдых – лучший отдых!	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Подвижные игры: спортивные, народные, уличные		Практикум	Результаты работы в малых группах

	Отдыхать тоже надо правильно		Комбинированное занятие	Наблюдение за поведением учащихся во время учебного процесса
Гигиена рабочего места при выполнении домашнего задания	Как делать правильно домашние задания	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Правильная посадка. Упражнения для здоровья спины		Комбинированное занятие	Наблюдение за поведением учащихся во время учебного процесса
Бережём глазки	Гигиена для глазок	3	Практикум	Результаты работы в малых группах
	Компьютер, телевизор, телефон, или как не быть врагами зрению		Мультимедийное занятие	Индивидуальный опрос
	Упражнения для здоровья глазок		Практикум	Результаты работы в малых группах
Здоровый сон – залог хорошего нового дня	Где и как мы спим	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Подготовка ко сну		Беседа	Фронтальный опрос
	Сколько спать, чтобы выспаться?		Проблемное занятие	Проверка письменных работ
Итого:		17		

Учебный план 2-го модуля (2 класс)

Раздел	Тема	Кол-во часов по разделу	Вид учебного занятия	Формы контроля знаний
Физическая культура и закаливание	Физическая культура – правильная тропинка к здоровью	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Закаляйся и будь здоров		Проблемное занятие	Фронтальный опрос
	Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья!		Творческая лаборатория	Проверка письменных работ
Утренняя гимнастика	Где и когда заниматься	2	Комплексное занятие	Индивидуальный+ фронтальный

	гимнастикой			опрос
	Комплекс утренней гимнастики		Практикум	Результаты работы в микрогруппах
Закаливание воздухом и водой	Как правильно закаливаться на воздухе	4	Проблемное занятие	Фронтальный опрос
	Игры на воздухе		Практикум	Результаты работы в микрогруппах
	Правила пользования солнечными ваннами		Беседа	Фронтальный опрос
	Ванные процедуры, обтирания, купание в водоёмах		Мультимедийное занятие	Индивидуальный опрос
Прогулки и закаливание	Прогулка – активное закаливание	2	Творческая лаборатория	Проверка письменных работ
	Подбираем одежду под погоду		Беседа	Результаты работы микрогрупп
Правильная осанка – основа здоровья	Осанка – правильная и неправильная – что это?	2	Беседа	Фронтальный опрос
	Как осанка влияет на работу организма		Сочинение	Проверка письменных работ
Скелет человека	Что нас держит?	1	Мультимедийное занятие	Индивидуальный опрос
Как сохранить правильную осанку	Отчего осанка становится неправильной	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Учимся держать правильную осанку		Практикум	Результаты работы в микрогруппах
	Комплексы гимнастических упражнений для сохранения осанки		Практикум	Результаты работы в микрогруппах
Итого:		17		

Учебный план 3-го модуля (3 класс)

Раздел	Тема	Кол-во часов по разделу	Вид учебного занятия	Формы контроля знаний
Наше здоровье	Что такое здоровье?	1	Беседа	Фронтальный опрос
Что такое утомление и как с ним бороться	Утомление, напряжение, перенапряжение. Учимся слушать свой организм	2	Комплексное занятие	Индивидуальный+ фронтальный опрос
	Оптимальная нагрузка, и как её подобрать		Практикум	Результаты работы в микрогруппах
Наш внутренний мир и здоровье	Что такое эмоции?	3	Мультимедийное занятие	взаимоконтроль
	Чувства и поступки		Сочинение	Проверка письменных работ
	Стресс		Проблемное занятие	Фронтальный опрос
Как помочь сохранить себе здоровье	Учимся думать и действовать	3	Беседа	Наблюдение за поведением учащихся
	Учимся находить причину и последствия событий		Занятие-путешествие	Результаты работы в микрогруппах
	Умей выбирать		Комплексное занятие	Индивидуальный+ фронтальный опрос
Что зависит от моего решения	Принимаю решение	2	Беседа	Наблюдение за поведением учащихся
	Я отвечаю за своё решение		Ролевая игра	Результаты работы в микрогруппах
Злой волшебник табак	Что мы знаем о курении	1	Беседа	Индивидуальный+ фронтальный опрос
Почему некоторые привычки называются вредными	Зависимость. Умей сказать нет	2	Проблемное занятие	Фронтальный опрос
	Почему вредной привычке ты скажешь нет		Проблемное занятие	Наблюдение за поведением учащихся
Помоги себе сам	Волевое поведение	1	Сочинение	Проверка письменных работ
Злой	Алкоголь	1	Театрализованное	Фронтальный

волшебник алкоголь			действие	опрос
Злой волшебник наркотик	Наркотик. Тренинг безопасного поведения	1	Комплексное занятие	Индивидуальный+ фронтальный опрос
Итого:		17		

Учебный план 4-го модуля (4 класс)

Раздел	Тема	Кол-во часов по разделу	Вид учебного занятия	Формы контроля знаний
Пища, которую мы едим	Как наше здоровье и развитие зависит от пищи	2	Сочинение	Проверка письменных работ
	Продукты, наиболее полезные для школьника		Беседа	Индивидуальный опрос
Полноценное питание	Режим питания	3	Беседа	Результаты письменных работ
	Правила приёма пищи		Комбинированное занятие	Наблюдение за поведением учащихся во время учебного процесса
	Правила поведения за столом		Комбинированное занятие	Наблюдение за поведением учащихся во время учебного процесса
Когда еда бывает полезной и вредной	Заболевания органов пищеварения и причины их возникновения	3	Беседа	Индивидуальный опрос
	Горячая и очень горячая пища – что полезно, что вредно?		Комбинированное занятие	Фронтальный+ индивидуальный опрос
	Вредные привычки в питании		Сочинение	Проверка письменных работ
Злоупотребление пищей – опасность здоровью.	Калории – что это, и как их считать?	2	Проблемное занятие	Фронтальный опрос
	Недостаток и избыток в		Комбинированное занятие	Наблюдение за поведением

	приёме пищи и их последствия			учащихся во время учебного процесса
Вредные продукты	Когда пища бывает вредной	2	Беседа	Индивидуальный опрос
	Продукты, которые не следует употреблять		Мультимедийное занятие	Фронтальный опрос
Культура поведения за столом	Культура поведения за столом – показатель вашей личности	4	Сочинение	Проверка письменных работ
	Этика приёма пищи		Беседа	Фронтальный опрос
	Сервируем стол		Мультимедийное занятие	Результаты работы в микрогруппах
	Культурные традиции народов России		Мультимедийное занятие	Фронтальный опрос
Готовим сами	Полезные и быстрые блюда своими руками	1	Проблемное занятие	Индивидуальный опрос
Итого:		17		

Учебный план 5-го модуля (1-4 класс)

Раздел	Тема	Кол-во часов по разделу	Вид учебного занятия	Формы контроля знаний
«Малая Родина» и её природа	Мир, в котором мы живём	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Времена года		Комбинированное занятие	Проверка творческих работ
	Человек и природа		Мультимедийное занятие	Проверка творческих работ
Наблюдаем за природой	Природа в стихах, музыке, живописи	3	Комбинированное занятие	Проверка письменных работ
	Общение человека с животными		Беседа	Фронтальный опрос
	Поведение животных на природе		Мультимедийное занятие	Проверка творческих работ
Земля – наш большой дом	Природа планеты. Флора и фауна	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Земля – уникальное		Мультимедийное занятие	Фронтальный опрос

	творение вселенной			
	Береги природу – наш дом		Конкурс рисунков	Проверка творческих работ
Экология	Что такое экология?	3	Беседа	Фронтальный опрос
	Для чего нужна экология		Сочинение	Проверка письменных работ
	Экология в быту		Комбинированное занятие	Фронтальный опрос
Гигиена – основа здоровья	Мы и наша среда жизни	3	Комбинированный урок	Проверка творческих работ
	Опасность рядом: электронные излучения, сотовые телефоны. Выпуск предупреждающих буклетов		Творческая работа в группах.	Результаты работы в малых группах
	Повседневные правила гигиены. Половая гигиена		Беседа	Фронтальный опрос
Природа – место для отдыха	Общение с природой как отдых.		Беседа	Индивидуальный опрос
	Экологические экспедиции		Туристический поход	Наблюдение за поведением обучающихся
Итого:		17		

Примерное тематическое планирование

Тематическое планирование 1-го модуля (1 класс)

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание темы	Основные виды деятельности учащихся
1)	Что такое режим дня и для чего он нужен?	1	Режим дня. Значение режима дня для здоровья и успешной учебы в школе.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
2)	Учимся строить свой режим дня	1	Построение режима дня для учащихся младших классов.	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
3)	Гигиена – что это?	1	Гигиена учебных занятий в школе.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
4)	Чистота – залог здоровья!	1	Чистота рабочего помещения, рабочего места, проветривание.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
5)	Физкультминутки и полезные движения на перемене	1	Назначение и правильное выполнение физкультминуток на уроках. Организация отдыха на перемене	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную

				процедуру, используют
6)	Активный отдых – лучший отдых!	1	Необходимость активного отдыха после классных занятий.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
7)	Подвижные игры: спортивные, народные, уличные	1	Виды активного отдыха (подвижные игры, спортивные игры, прогулки).	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру.
8)	Отдыхать тоже надо правильно	1	Рациональный отдых в выходные дни и во время школьных каникул	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
9)	Как делать правильно домашние задания	1	Время приготовления уроков в соответствии с режимом дня. Основные правила организации рабочего места дома (подбор мебели, расположение к источнику света, порядок на столе). Проветривание рабочего помещения.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
10)	Правильная посадка. Упражнения для здоровья спины	2	Правильная посадка. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Гимнастика для правильной осанки	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
11)	Гигиена для глазок	1	Основные рекомендации по гигиене зрительной работы (чтение, рисование, и др.): освещённость рабочего	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную

			места, расстояние от глаз до рабочей поверхности.	процедуру, используют
12)	Компьютер, телевизор, телефон, или как не быть врагами зрению	1	Основные рекомендации по гигиене зрительной работы (просмотр телепередач, игры на компьютере, и др.): освещенность рабочего места, расстояние от глаз до рабочей поверхности.	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
13)	Упражнения для здоровья глазок	1	гимнастика для глаз	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
14)	Где и как мы спим	1	Гигиена сна. Гигиенические требования к проведению сна	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
15)	Подготовка ко сну	1	Гигиенические процедуры перед сном; индивидуальная постель, значение чистого воздуха в спальне.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
16)	Сколько спать, чтобы выспаться?	1	Продолжительность сна	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи

Тематическое планирование 2-го модуля (2 класс)

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание темы	Основные виды деятельности учащихся
1)	Физическая культура – правильная тропинка здоровья	1	Понятие физической культуры	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
2)	Закаляйся и будь здоров	1	Понятие о закаливании. Значение закаливания	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
3)	Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья!	1	Природные факторы закаливания: воздух, вода и солнце	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
4)	Где и когда заниматься гимнастикой	1	Утренняя гигиеническая гимнастика – «зарядка». Значение утренней гимнастики и водных процедур для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
5)	Комплекс утренней гимнастики	1	Сведения об условиях, необходимых для зарядки. Понятие о комплексе утренней гимнастики	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
6)	Как правильно закаливаться на	1	Основные виды закаливания воздухом:	Распознают, воспроизводят,

	воздухе		пребывание в помещении в облегченной одежде, утрення зарядка	указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
7)	Игры на воздухе	1	игры на воздухе, прогулки, спортивные развлечения	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
8)	Правила пользования солнечными ваннами	1	Правила пользования солнечными ваннами.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
9)	Ванные процедуры, обтирания, купание в водоёмах	1	Порядок проведения водных процедур, обтирания, ножных ванн. Основные правила купания в водоёмах	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
10)	Прогулка активное закаливание	1	Прогулки и их значение	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
11)	Подбираем одежду под погоду	1	Соответствие одежды во время прогулок погоде и характеру занятий	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
12)	Осанка правильная и неправильная что это?	1	Осанка. Понятие и определение. Воспитание правильной осанки.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют,

				фиксируют следствия, обсуждают
13)	Как осанка влияет на работу организма	1	Значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармонического развития всего организма	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
14)	Что нас держит?	1	Понятие о скелете, его строении (позвоночник, грудная клетка, кости черепа, кости конечностей, таза)	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
15)	Отчего осанка становится неправильной	1	Влияние на формирование правильной осанки утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, труда.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
16)	Учимся держать правильную осанку	1	Влияние на формирование правильной осанки контроля за позой во время занятий, ходьбы.	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
17)	Комплексы гимнастических упражнений для сохранения осанки	1	Комплексы гимнастических упражнений для сохранения осанки	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют

Тематическое планирование 3-го модуля (3 класс)

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание темы	Основные виды деятельности учащихся
1)	Что такое здоровье?	1	Понятие здоровье, его содержательных единиц. Способы оценки состояния здоровья	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят

				примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
2)	Утомление, напряжение, перенапряжение. Учимся слушать свой организм	1	Напряжение, утомление, переутомление. Способы оценки функционального состояния по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных способностей.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
3)	Оптимальная нагрузка, и как её подобрать	1	Выбор оптимальной нагрузки.	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
4)	Что такое эмоции?	1	Эмоции. Понятие и определение.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
5)	Чувства и поступки	1	Взаимосвязь чувств и поступков.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
6)	Стресс	1	Стресс и стрессовые состояния	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные

				связи
7)	Учимся думать и действовать	1	Положительные и отрицательные эмоции. Взаимосвязь эмоций и физического состояния. Самоконтроль, приёмы регуляции эмоций	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
8)	Учимся находить причину и последствия событий	1	Причины и последствия событий.	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
9)	Умей выбирать	1	Выбор оптимальной жизненной траектории. Долгосрочное планирование собственной деятельности	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
10)	Принимаю решение	1	Принятие решений	Конструирование
11)	Я отвечаю за своё решение	1	Принятие ответственности за свои решения. Взаимосвязь принятия ответственности и показателей индивидуального психологического взросления	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
12)	Что мы знаем о курении	1	Психоактивные вещества: никотин	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют,

				фиксируют следствия, обсуждают
13)	Зависимость. Умей сказать нет	1	Действие психоактивных веществ на организм и эмоции. Негативные последствия принятия психоактивных веществ	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
14)	Почему вредной привычке ты скажешь нет	1	Вредные привычки, их причины. Способы борьбы с вредными привычками.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
15)	Волевое поведение	1	Воля. Понятие и определение. Волевое поведение.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
16)	Алкоголь	1	Психоактивные вещества: алкоголь	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
17)	Наркотик. Тренинг безопасного поведения	1	Психоактивные вещества: наркотик. Тренинг безопасного поведения.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры,

				перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
--	--	--	--	---

Тематическое планирование 4-го модуля (4 класс)

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание темы	Основные виды деятельности учащихся
1)	Как наше здоровье и развитие зависит от пищи	1	Значение пищи для роста, развития и жизнедеятельности организма. Пища животного и растительного происхождения	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
2)	Продукты, наиболее полезные для школьника	1	Продукты наиболее полезные для питания школьника	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
3)	Режим питания	1	Значение полноценного питания, режим питания. Рациональное время и объем пищи за завтраком, обедом, ужином.	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру, используют
4)	Правила приёма пищи	1	Правила приема пищи.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
5)	Правила поведения за столом	1	Правила поведения за столом.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
6)	Заболевания органов пищеварения и	1	Основные заболевания органов пищеварения, возникающие при	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают,

	причины их возникновения		нарушениях режима приёма пищи	выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
7)	Горячая и очень горячая пища – что полезно, что вредно?	1	Полезное значение для организма горячих блюд и вред очень горячей пищи.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
8)	Вредные привычки в питании	1	Недопустимость злоупотребления сладостями, кондитерскими и хлебобулочными изделиями	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
9)	Калории – что это, и как их считать?	1	Понятие калорий и калорийности пищи. Способы определения калорийности пищи	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру
10)	Недостаток и избыток в приёме пищи и их последствия	1	Вред недостаточного и избыточного потребления пищи, опасность употребления недоброкачественной пищи	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
11)	Когда пища бывает вредной	1	Вред частого употребления еды всухомятку, жареных блюд, острых приправ, способствующих возникновению заболеваний органов пищеварения.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
12)	Продукты, которые не следует употреблять	1	Современные синтетические пищевые добавки	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную

				процедуру, используют
13)	Культура поведения за столом – показатель вашей личности	1	Культура поведения за столом.	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
14)	Этика приёма пищи	1	Этика приёма пищи	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
15)	Сервируем стол	1	Виды и назначение сервировок. Правила сервировки стола	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
16)	Культурные традиции народов России	1	Культурные традиции народа, связанные с культурой приёма пищи.	-узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
17)	Полезные и быстрые блюда своими руками	1	Способы приготовления полезной и здоровой пищи в домашних условиях	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают

Тематическое планирование 5-го модуля (1-4 класс)

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание темы	Основные виды деятельности учащихся
1)	Мир, в котором мы живём	1	Флора и фауна Красноярского края	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила

2)	Времена года	1	Зависимость изменений в природе от времён года. Причины и характер природных явлений	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру
3)	Человек и природа	1	Влияние человека на природу. Бережное отношение к зеленым насаждениям, птицам, животным.	узнают, распознают, припоминают, описывают, дают определение, определяют, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
4)	Природа в стихах, музыке, живописи	1	Наблюдения за явлениями природы и их отображение в слове (стихи), музыке (песни), живописи.	узнают, припоминают, описывают, вспоминают, сопоставляют, приводят примеры, перефразируют, фиксируют следствия, обсуждают
5)	Общение человека с животными	1	Способы общения человека с природой. Общение человека с животными.	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, сообщают, обобщают
6)	Поведение животных на природе	1	Поведение животных в естественных условиях. Встреча человека с дикими животными, правила поведения	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
7)	Природа планеты. Флора и фауна	1	Зонирование видов животного и растительного мира на планете	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
8)	Земля – уникальное творение вселенной	1	Условия формирования жизни на Земле	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру
9)	Береги природу – наш дом	1	Сохранение условий протекания жизни на планете. Основные причины и последствия	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют,

			экологического кризиса	переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
10)	Что такое экология?	1	Экология- наука о взаимоотношениях живых существ между собой и с окружающей их природой.	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру
11)	Для чего нужна экология	1	Культура экологических знаний. Назначение науки экологии	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают
12)	Экология в быту	1	Экология в быту: опасные вещества на службе человека	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру
13)	Мы и наша среда жизни	1	Условия жизнедеятельности человека: обеспечение рабочего места и зон отдыха свежим воздухом, поддержание освещения, влажности. Зелёные насаждения дома.	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру
14)	Опасность рядом: электронные излучения, сотовые телефоны. Выпуск предупреждающих буклетов	1	Бытовые устройства, представляющие опасность для здоровья. Воздействие электромагнитных волн на организм человека	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
15)	Повседневные правила гигиены. Половая гигиена	1	Экологическая среда человека: учение о гигиене. Половая культура: мужское и женское поведение, понятие о характере. Половая гигиена: требования к температурному режиму для мальчиков и девочек; подмывания и уход за	узнают, воспроизводят, подчёркивают, формулируют правила, перечисляют этапы, повторяют стандартную процедуру

			половыми органами, содержание чистоты нижнего и постельного белья.	
16)	Общение с природой как отдых.	1	Человек и природа. Общение с природой как отдых. Духовная работа, наслаждение жизнью. Элементы природы, привнесенные в бытовую жизнь. Отношение к флоре и фауне, содействие их процветанию в микросреде человека. Одухотворение природы.	Распознают, воспроизводят, указывают, подчёркивают, выбирают, называют, рассуждают, классифицируют, описывают, соотносят, устанавливают причинно-следственные связи
17)	Экологические экспедиции	1	Правила техники безопасности в природной среде. Ориентирование на местности. Экологическая деятельность человека.	Узнают, воспроизводят, формулируют правила, выбирают, называют, сопоставляют, объясняют, переконструируют. Сравнивают по аналогии, сообщают, разрабатывают структуру, обобщают

4. Критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся

Эффективность деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся обусловлена сквозным характером Программы: вопросы их формирования рассматриваются в ряде учебных предметов на разных ступенях начальной школы: «Окружающий мир», «Физическая культура», «Иностранный язык», «Технология» и других.

Обеспечение преемственности между учебными предметами

Программа рассчитана на первые-четвёртые классы, но может быть продолжена на всех ступенях школы. Каждая ступень, в таком случае, реализует данную программу на более высоком уровне и формирует более глубокое понимание мер по охране и укреплению здоровья.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов в учебных планах школы, она может органично войти в образовательные области на основе синтеза с базовым компонентом. Эта программа может быть представлена интегрированными курсами. Таким образом она соединяется с каждой образовательной областью, так как государственные программы многих предметов содержат её элементы. Например, они присутствуют в таких разделах государственной программы, как «Окружающий мир» (автор Вахрушев А.А.)

Использование возможностей УМК «Школа 2100» в образовательном процессе:

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа 2100»

Система учебников «Школа 2100» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Как мы понимаем друг друга», «Как ты узнаёшь мир», «Твоя семья и друзья», «Что нас окружает», экскурсии. «Человек и природа» (что полезно для здоровья, а что вредно).

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним, показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки

дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

В курсе «Английский язык» в учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?*), подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Распросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других*).

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи? (2 кл.). Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние? (2 кл.)*).

В курсе «Основы религиозных культур и светской этики» тема труда, образования, природы проходит через содержание всех учебников, но наиболее убедительно раскрывается на специальных уроках: «Ценность и польза образования», «Ислам и наука» (№26-27 «Основы исламской культуры»), «Отношение к природе» (№13 «Основы буддийской культуры»), «Христианин в труде», «Отношение христиан к природе» (№26, 29 «Основы это ориентированы все православной культуры») и др.

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат проекты, которые обучающиеся 1-4 классов могут выполнять **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру**, а также проектная деятельность есть в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики**.

Организация проектной деятельности может быть как **на уроке, так и во внеурочной работе**.

Поэлементно программа проходит в различных областях знаний, в основном базируясь на предметах естественно-научного цикла, но может быть рассмотрена и на предметах гуманитарного и эстетического циклов.

Программа наряду с интегрированным может быть представлена модульным курсом.

Основой структурирования программы по модульному принципу выступает системный подход, при котором изучаемая система рассматривается состоящей из элементов – модулей с определёнными связями между ними.

При модульном подходе программу предлагается изучать блоками по параллелям.

На введение модульного курса могут быть выделены часы за счёт регионального школьного компонента, а так же за счёт базового компонента при концентрации программного материала в соответствующей области знаний. На каждый модуль выделяется 17 часов в параллели.

Показатели результативности осуществления Программы отражающие динамику и формирование у младших школьников экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, отражены в экспертных таблицах (Приложение 1), заполняемых классными руководителями в конце каждого учебного года для каждого модуля отдельно.

5. Методика и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся.

Система оценки достижения результатов освоения образовательной программы

Оценка результатов освоения образовательной программы делится на текущий и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется на протяжении всего процесса освоения курса с использованием способов проверки, подобранных для каждого модуля. Результаты заносятся в экспертные таблицы результативности деятельности классного руководителя по направлению формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни (Приложение 1)

Способ проверки результативности 1-го модуля: **наблюдение** за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, устные **отчёты** детей-санитаров, физоргов, командиров о выполнении учащимися валеологических правил, **опрос** на занятиях после пройденной темы.

Способ проверки результативности 2-го модуля: **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, создание ситуации **эксперимента**, **опрос** на занятиях после пройденной темы, **тестирование** в конце года «Оцени себя сам», **игры-путешествия** «Откуда берутся грязнули?».

Способ проверки результативности 3-го модуля: **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; **беседы** с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации **эксперимента**; **опрос** на занятиях после пройденной темы; в конце года: **театрализованное действие** «Мой внутренний мир», **урок - соревнование** «Огонёк здоровья».

Способ проверки результативности 3-го модуля: **наблюдение** непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; **беседы** с детьми и их

родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; создание ситуации эксперимента; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: **театрализованное действие** «Культурная встреча народов России», **спортивный праздник** «День здоровья», **сюжетно-ролевые игры** «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», **костюмированный праздник** «Чистота и здоровье», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», **урок – КВН** «Наше здоровье», **праздники** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

Целью итогового контроля является измерение уровня показателей здоровья учащихся как физического, так и психологического. Для этого применяются результаты школьного медицинского контроля (динамика заболеваемости учащихся), психологические тесты: тест Розенцвейга (измерение реакции на неудачу и способов нахождения выхода из неблагоприятных ситуаций), методики оценки отношений ребёнка и младшего подростка с классом, социометрии, методики диагностики уровня тревожности (как показателей социального здоровья) школьников, личностные опросники (с целью определения мотивации к ведению здорового образа жизни)

Итоговый контроль производится школьными специалистами как в конце установленного периода (в 4-ом, начале 5-го классах), так и среди учебных модулей по мере необходимости. Медицинские осмотры производятся каждый год во втором полугодии. Психологические методики изучения состояния детей и детских коллективов применяются в конце 1-го и 4-го модулей.

Экспертная таблица результативности деятельности классного руководителя по направлению формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни по итогам реализации 1 модуля «Режим дня, учёбы и отдыха учащихся» (1 класс)

Ф.И.О. обучающихся	Когнитивный уровень			Эмоционально-ценностный уровень		Деятельностно-поведенческий	
	Знает о взаимосвязи режима дня и здоровья	Знает основные здоровьесберегающие правила планирования режима дня	Знает и называет алгоритм обращения к специалистам, взрослым, врачам при появлении проблем с самочувствием	Проявляет заинтересованность при планировании режима дня	Старается избежать факторов режима дня, негативно влияющих на здоровье	Соблюдает режим дня	Соблюдает режим учёбы и отдыха, рекомендации учителя при выполнении домашних заданий
1.							
2.							
3.							

Экспертная таблица результативности деятельности классного руководителя по направлению формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни по итогам реализации 2 модуля «Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья» (2 класс)

Ф.И.О. обучающегося	Когнитивный уровень			Эмоционально-ценностный	Деятельностно-поведенческий уровень		
	Знает о влиянии режимов двигательной активности, занятий физкультурой и спортом на здоровье	Знает виды и правила закаливания	Знает алгоритм действий при получении различных травм		Положительно относится к занятиям физической культурой, спортом, закаливанием	Планирует двигательную активность в соответствии с возрастными особенностями и нормами здоровьесбережения	Занимается закаливанием в домашних условиях самостоятельно или с членами семьи
1.							
2.							
3.							

Экспертная таблица результативности деятельности классного руководителя по направлению формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни по итогам реализации 3 модуля «Физическая и эмоциональная саморегуляция» (3 класс)

Ф.И.О. обучающегося	Когнитивный уровень		Эмоционально-ценностный уровень		Деятельностно-поведенческий уровень	
	Называет приёмы физической и эмоциональной саморегуляции	Знает о негативном влиянии вредных привычек на здоровье	Анализирует и корректирует своё поведение	Высказывает негативное отношение к проблемам употребления психоактивных веществ, вредным привычкам	Применяет приёмы физической и эмоциональной саморегуляции в учебной деятельности	Противостоит вовлечению в приём психоактивных веществ
1.						
2.						
3.						

Экспертная таблица результативности деятельности классного руководителя по направлению формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни по итогам реализации 4 модуля «Основы рационального питания» (4 класс)

Ф.И.О. обучающегося	Когнитивный уровень		Эмоционально-ценностный уровень		Деятельностно-поведенческий уровень	
	Знает о взаимосвязи между принимаемыми продуктами питания и здоровьем	Называет полезные и вредные продукты питания, верно указывает оказываемый ими эффект	Проявляет интерес к вопросам здорового питания	Интересуется культурными традициями, связанными с приёмом пищи	Владеет культурой поведения за столом, выполняет правила приёма пищи	Придерживается культуры здорового питания вне школы
1.						
2.						
3.						

Экспертная таблица результативности деятельности классного руководителя по направлению формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни по итогам реализации 5 модуля «Экологическое воспитание» (1-4 класс)

Ф.И.О. обучающегося	Когнитивный уровень				Эмоционально-ценностный уровень		Деятельностно-поведенческий уровень	
	Называет влияние, оказываемое деятельностью человека на окружающую среду и живую природу, приводит примеры	Называет экологические проблемы жизни природы и человека, способы их предотвращения	Называет правила экологически предосторожного поведения в окружающей среде	Формулирует своими словами, что такое «экологическая культура», «биологическое разнообразие»; «экология», «здоровый образ жизни», «безопасность»	Принимает необходимость экономии в быту, предвидит последствия своего поведения для природы и человека	Рассуждает о взаимосвязях здоровья человека и здоровья природы, если..., то...: о правилах экологического и безопасного поведения в окружающей среде	Цитирует и организует экологически направленную деятельность в окружающей среде (по образцу)	Планирует и осуществляет безопасное поведение в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях, типичных для места проживания
1.								
2.								
3.								

Рекомендации по использованию методов, средств и технологий учебного процесса

Технические средства обучения, необходимые для преподавания курса:

- Мультимедийный проектор, ПК, экран
- Набор тематических презентаций по темам: «Режим дня», «Правила гигиены при использовании видеотерминальных средств: компьютера, телевизора, мобильного телефона», «Процедура закаливания: основные правила», «Строение скелета человека», «Внешние признаки эмоций, мимические карты», «Опасные для здоровья продукты», «Сервировка стола», «Культурные традиции народов России, связанные с приёмом пищи»

Используемые педагогические технологии, методы и средства.

Для поддержания мыслительной деятельности младших школьников на высоком уровне необходимо разумно регулировать и чередовать учебные занятия с активными видами деятельности. Для этого в рамках курса применяются дидактические игры. Основная сущность дидактических игр определена их названием: это игры обучающие. Значение дидактических игр реализуется через игровую задачу, игровые действия, правила. Отличительной особенностью дидактических игр является возможность обучать детей посредством активной интересной для них деятельности.

Использование в обучении и воспитании младших школьников дидактических подвижных игр является одним из многочисленных путей формирования ЗОЖ ребенка, пришедшего в школу.

Дидактические игры применяются через 20 минут от начала занятия в момент появления у детей первых признаков утомления и в конце занятий у 1-2 классов как средство закрепления изученного материала. Примеры дидактических игр:

Дидактические подвижные игры

«Правила гигиены»

Дидактическая задача: закрепить знание правил личной гигиены.

Содержание: все дети становятся в круг; ведущий по очереди называет каждого, определяя ему задание:

- Что мы делаем утром, когда просыпаемся?
- Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (игрок выполняет в движении, и все повторяют его движения) следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:
- Что мы делаем перед едой?
- Моем руки ... и т.д.

«Комплименты»

Дидактическая задача: преодоление внутренних комплексов, отработка навыков выражения позитивной оценки окружающим.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу, и говорят друг другу комплименты; на каждый комплимент игрок делает один шаг.

1-й. Я очень рад учиться в одном классе с такой аккуратной девочкой.

2-й. Мне приятно просить у тебя учебник.

1-й. Ты очень жизнерадостный человек.

2-й. Ты никогда никого не обижаешь. ... И т.д.

Побеждает та пара, которая ближе всех сошлась по количеству шагов друг к другу.

«Построимся»

Дидактическая задача: выработка умения сотрудничать с помощью невербальных средств общения.

Содержание: во время игры можно общаться только посредством мимики и жестов, под музыку дети гуляют по залу, ведущий выключает музыку, дети все замирают на месте, звучит команда ведущего:

• Построились в шеренгу по росту! Все выполняют команду под счет до 10. Далее игра продолжается:

- 1) построение по алфавиту;
- 2) по длине волос;
- 3) по длине рукава одежды, по длине брюк;
- 4) по цвету одежды от светлого до темного,
- 5) по цвету глаз от темного до светлого и т.д.

«Пишущая машинка»

Дидактическая задача: формирование умения совместно действовать; закрепление знаний о ЗОЖ.

Содержание: каждый игрок получает название буквы алфавита; все дети двигаются под музыку по залу; когда заканчивается музыка, водящий называет фразу: «Береги здоровье смолоду». Дети начинают «печатать»: первая «буква» называет себя и хлопает в ладоши, к ней присоединяется следующая и т.д.

Когда фраза составлена, оставшиеся буквы прочитывают ее и все три раза хлопают в ладоши.

«Времена года»

Дидактическая задача: формирование умения согласовывать действие в группе.

Содержание: класс делится на 4 группы, каждая группа должна, пройдя через препятствие (обруч, бег в мешках, ползание по скамейке, лазание по гимнастической стенке), завладеть карточкой с заданием, в котором будет указана пора года; после непродолжительного обсуждения (1-2 мин.), группа пантомимой изображает, что делают дети в эту пору года (зима - катание на лыжах, коньках, лето - плавание, велосипед; футбол; весна - бег, прыжки, волейбол, футбол; осень - бег, прыжки через скакалку, футбол и т. д.).

«Три слова»

Дидактическая задача: творческое взаимодействие с другими детьми.

Содержание: дети стоят в кругу, ведущий читает считалочку, на ком-то останавливается, говорит ему любую тему, а игрок должен быстро назвать ему три слова из этой темы.

Например: тема «Режим дня». Ответ: подъем, прогулка, сон.

«Рассказ по цепочке»

Дидактическая задача: формирование умений общения, развитие внимания, памяти.

Содержание: дети становятся в круг. Ведущий начинает рассказ фразой: «Мальчик проснулся в 7 часов утра и ...» Следующий игрок повторяет предложение ведущего, и показывает движением, что сделал мальчик дальше. Каждый последующий игрок повторяет по очереди все, что показывали до него. В конце игры хором все повторяют вместе фразу и все движения по очереди.

«Наша безопасность»

Дидактическая задача: умение определить степень опасности конкретных случаев в быту и находить способы устранения опасных ситуаций.

Содержание: на полу чертится прямая линия, разделенная на три части (красная часть - опасность, средний уровень опасности, зеленая - нет опасности):

Красный желтый зеленый

Дети получают карточки с заданием, но чтобы добраться к финишу игры - черте и положить карточку на нужный цвет, надо пройти препятствия:

- 1 - гусиным шагом дойти до гимнастической скамейки;
- 2 - перелезть через скамейку, не выпрямляясь;
- 3 - выполнить на матах кувырок вперед;
- 4 - гусиным шагом дойти до финиша и только тогда положить карточку на линию и встать рядом.

Ведущий зачитывает задания в карточках вслух и при необходимости просит подтверждение правильности ответа у игроков. Например, задания:

- я пользуюсь чужим носовым платком;
- я пользуюсь чужой зубной щеткой;
- я выхожу из автобуса через переднюю дверь;
- я перехожу дорогу по «пешеходной зебре»;
- я нечаянно засыпал царапину песком;
- я съел незнакомую красивую красную ягоду с кустарника;
- я открыл дверь незнакомому сантехнику;
- я пошел в школу и положил ключ под коврик и т.д.

Эстафета «Лестница»

Дидактическая задача: закрепление знаний по курсу «ЗОЖ».

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги, выполнив определенное движение, они должны поставить рассыпанные карточки на лестницу по степени важности по одной. Выигрывает та команда, которая быстрее доберется до вершины. Упражнения для эстафеты: перелезание и лазание по гимнастической скамейке, прыжки через скакалку, несение груза на голове, кувырок и др.

Задание в карточках:

Как поддерживать здоровье вашей семьи?

- не употреблять продукты с высоким содержанием жиров;
- не употребляйте продукты с высоким содержанием сахара;
- не употребляйте продукты с высоким содержанием соли;
- регулярно занимайтесь физкультурой;
- уговорите родителей отказаться от курения; чаще пейте воду.

«Сторож»

Дидактическая задача: закрепление знаний и навыков личной гигиены.

Двигательная задача: развитие скоростных способностей.

Содержание: дети договариваются сообща, какие действия они будут изображать (на первом этапе можно распределить роли ведущему). Пройдя к домику сторожа, произносят слова:

- Здравствуйте, сторож!
- Здравствуйте, дети! Где вы были?
- Мы не скажем, а что делали - покажем.

Сторож должен отгадать, что делали дети (умывались, чистили зубы, причесывались, чистили обувь и т.д.). Каждый раз дети придумывают новые действия. Как только сторож угадает, дети убегают, а сторож пытается их догнать.

«Групповой плакат»

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ. Двигательная задача: развитие скоростных способностей, быстроты.

Содержание: дети делятся на две команды, выстраиваются в шеренги, по сигналу ведущего игроки, преодолевая препятствия, по одному добегают до доски с листом бумаги в конце зала и маркерами рисуют плакат на тему:

- «Зимние развлечения»,
- «Скользкая дорога - угроза для жизни»,
- «Умеешь ли ты дружить с водой»,
- «Пища, которая помогает нам расти» и т.д.

«Зеркало»

Двигательная задача: закрепление умения координировать свои движения.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, образуя пары; один совершает какие-либо действия, другой пытается зеркально их повторить.

«Правда»

Дидактическая задача: закрепление знаний по теме «Спид и ВИЧ-инфекция».

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: ведущий - «Доктор», задает вопросы, а дети, стоящие в кругу, лицом и движениями отвечают «Доктору»; если «Правда» - дети приседают и хлопают ладонями об пол, если «Неправда» - имитируют бег на месте.

Вопросы:

- Правда, что вирусом СПИДа можно заразиться при чихании?
- Играя одними игрушками с больным ребенком?
- Вирус СПИДа может поражать только взрослых?
- Опасно сидеть за одной партой с зараженным человеком

«Возьми и передай»

Дидактическая задача: закрепление знаний и навыков ЗОЖ.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети становятся в круг, левым плечом к центру, в затылок друг к другу. Один из игроков, выбранный ведущим, на спине впереди стоящего рукой «рисует» предмет обихода (посуда-тарелка, вилка, нож, ложка, чашка; предметы личной гигиены - расческа, носовой платок, зубная щетка и др.), этот игрок движением показывает, как действуют с этим предметом в быту, и дети называют название этого предмета; если предмет угадан правильно, то игра продолжается дальше, если нет, то этот игрок, давший неправильный ответ, убегает от первого игрока, который пытается его догнать. Далее ведущий назначает следующего.

«Как говорят части тела»

Дидактическая задача: закрепление сведений о частях тела.

Двигательная задача: координация движений.

Содержание: дети становятся в круг, ведущий выводит в центр игрока и тихо говорит ему задание, которое игрок выполняет движением, а все остальные, повторив движения, пытаются отгадать, какие задания давал ведущий.

- Как говорят плечи «я не знаю»?
- Как говорит палец «иди сюда»?
- Как ноги ребенка требуют «я хочу»?
- Как говорит голова «да» и «нет»?
- Как говорит рука «до свидания»?

«Часы»

Дидактическая задача: закрепление навыков обращения с часами.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: Тик-так, тик-так.

(Дети наклоняют голову то к одному, то к другому плечу.) Смотри скорей, который час: Тик-так, тик-так. (Раскачиваются в такт маятника.)

Налево - раз, направо - раз, Мы тоже можем так.

(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» - голова наклонена к правому плечу, потом - к левому, как часики.) Тик-так, тик-так.

Дети образуют круг, имитирующий циферблат часов. Выбирают ведущего - «часовщика». По его команде (он называет действие, например: «идем в школу» или «ложимся спать»), «часы» показывают время, т.е. те дети, которые стоят на крупных цифрах, подпрыгивают и хлопают в ладоши или сопровождают движение «боем часов», а все считают хором.

«Лесная поляна»

Дидактическая задача: закрепление знаний по теме «Полезьа и вред от растений, грибов».

Двигательная задача: развитие ловкости при бросании и ловли мяча.

Содержание: дети становятся в круг; у одного из них в руках мяч; он называет лекарственное растение или полезный гриб и бросает мяч любому из игроков, который должен назвать ядовитые растения и грибы, передать мяч следующему игроку, который называет полезное растение (гриб) и т.д.

«Защита»

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: играющие становятся за очерченный круг; в центре круга «укрепление» (три связанные веревочкой гимнастические палки, составленные треногой); на укреплении лежит пакет с заданием; водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым играющие перебрасываются; игрок, сбивший укрепление, овладевает пакетом, зачитывает задание; кто первый дает правильный ответ, тот становится водящим; игра продолжается.

Задания в пакете:

- что улучшает настроение? (смех);
- лекарство, которое слушают (музыка);
- братья наши меньшие (животные);
- опасные «подарки» солнца (ожоги) и т. д.

«Альпинисты»

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ.

Двигательная задача: закрепление навыков лазания и перелезания.

Содержание: вдоль границ площадки, стен зала расставлен ряд препятствий; дети, продвигаясь в колонне по одному, последовательно преодолевают препятствия: влезают по гимнастической скамейке, установленной наклонно на гимнастическую стенку, проходят по ней боком; перелезают через бревно или подлезают под него; переходят по «камешкам» (кружочкам нарисованным на земле, или разложенным кирпичам) через «горный ручей», проходят по рейке гимнастической скамейки (изображающей мостик), через «ров» и т.д.; по пути все «альпинисты» собирают карточки с заданием. В конце пути на привале все усаживаются в круг и обсуждают задания, полученные в процессе игры, и ответы.

«Посуда»

Дидактическая задача: закрепление знания предметов посуды.

Двигательная задача: развитие ловкости при бросках -ловля мяча.

На часок мы зашли к черепашке.

Черепашка подала

Чайник, чашки,

Полезла потом к соседке за чаем.

Что-то долго мы соседку за чаем ожидаем.

Дети выстраиваются в круг. Передача мяча в любом направлении с называнием предметов посуды.

Если кто-то ошибается, игра начинается сначала.

«Цветы»

Дидактическая задача: закрепление знаний по теме «Цветы - лекарство для души».

Двигательная задача: развитие ловкости при бросках и ловле мяча.

Содержание: дети становятся в круг.

Ведущий:

Наши нежные цветки

Распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхет,
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головой качают.

Плавное раскрытие ладони, помахивание руками перед собой и плавное опускание рук. Передача мяча с названием цветов.

«Хомка»

Дидактическая задача: закрепление сведений о пользе зарядки.

Двигательная задача: координация движений. Содержание: дети становятся в круг.

Ведущий:

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок,
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку!
1-2-3-4-5!

Хомка хочет сильным стать.

Дети повторяют слова за ведущим и имитируют движения хомячка. Ведущий выбирает «хомячка», который становится в центр круга и показывает движения утренней гимнастики.

Все повторяют.

«Физкультпривет!»

Дидактическая задача: закрепление сведений о пользе зарядки.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: ведущий выбирает двоих детей - «две лягушки», которые становятся в центр круга. Они читают слова, все остальные дети за ними повторяют, имитируя движения:

На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались,
Ножками топали, ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет -

всем друзьям физкультпривет!

Затем на счет «1-2-3» все бегут врассыпную, а «лягушки» догоняют. Те, кого догнали «лягушки», становятся на их место. Игра продолжается.

«Что растет на грядке?»

Дидактическая задача: закрепление знаний об овощах. Двигательная задача: развитие скоростных способностей. Содержание: дети становятся в круг. Ведущий говорит слова, дети повторяют за ним, двигаясь по кругу, взявшись за руки.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий,

Помидоры и укроп

Для приправы и для проб.

Есть редиска и салат

-Наша грядка - просто клад.

Но арбузы не растут тут.

Если слушал ты внимательно,

То запомни обязательно,

Отвечай-ка по порядку

Что растет на нашей грядке?

Дети останавливаются, ведущий указывает на кого-то одного из игроков, кто начинает перечисление овощей, о которых говорилось в стихотворении.

Последний игрок, назвавший овощи, на счет 1-2-3, догоняет кого-либо из детей, бросившихся врассыпную. Игрок, которого догнали, становится ведущим.

«Йод»

Дидактическая задача: закрепление сведений о домашней аптечке.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу; первая шеренга, команда «Йод», читает хором слова:

Йод хороший, йод не злой,

Зря кричишь ты: «Ой-ой-ой!»

Чуть завидев с йодом склянку.

Йод порой, конечно, жжет,

Но быстрее заживет

Йодом смазанная ранка.

По окончании слов дети первой шеренги догоняют игроков из второй шеренги. Те, кого догнали, становятся командой «Йод». Игра продолжается.

«Иголка»

Дидактическая задача: закрепление сведений о несчастных случаях и умений принять решение.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: дети держатся за руки, в центре круга игрок - «иголка». Дети читают слова:

Играл с иглой воздушный шар

И вот лежит он чуть дыша.

Игрушке даже ясно

-Играть с иглой опасно.

Дети разбегаются врассыпную, пытаются залезть на любое возвышение, гимнастическую стенку или лечь на пол, чтобы ноги не касались земли. Кого «иголка» «запятнала», тот становится «иголкой».

«Конфликт»

Дидактическая задача: умение находить выход из конфликтов со сверстниками.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети становятся по два лицом в круг, читают все вместе за ведущим:

Жили-были я ли, ты ли,

Между нами вышел спор,

Кто затеял, позабыли

И не дружим до сих пор.

друг игра на этот раз

Помирить сумеет нас?

По выбору ведущего одна из пар делится на убегающего и догоняющего. Убегающий может взять замену, став к любой паре спереди, а сзади стоящий убегает вместо него.

«Доктор»

Дидактическая задача: закрепление навыков личной гигиены.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: на полу чертятся две линии, делящие зал на три части: в I части - территория Доктора, II часть - поляна для прогулки, III часть - домики для детей.

Дети гуляют по поляне и хором спрашивают у Доктора:

Доктор, доктор, как нам быть?

Уши мыть или не мыть?

Если мыть, то как нам быть:

Часто мыть или пореже?

Доктор отвечает: Еже ...

— Ежедневно!

Дети убегают от Доктора. Кого он поймал, тот остается на его территории. Пока не останется последний игрок, не умеющий мыть уши. Этого игрока можно в следующий раз назначить Доктором.

«Добрые слова»

Дидактическая задача: формирование умений и навыков общения

Двигательная задача: развитие ловкости.

Содержание: дети становятся в круг, в его центре ведущий с мячом:

Добрые слова не лень

Повторять мне трижды в день,

Кузнецу, ткачу, врачу

«С добрым утром!» - я кричу,

«Добрый день!» - кричу я вслед

Всем идущим на обед.

«Добрый вечер!» - так встречаю

Всех, домой спешащих к чаю.

Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из добрых слов и возвращает мяч ведущему.